

# *“Коварный фаст фуд”*



Урок технологии в 5 классе  
Учитель Вяткина Т.С.

# Цель занятия

- ◆ создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.



# *Задачи*

- ◆ Научить соблюдать правила здорового питания.
- ◆ Формировать умение выбирать полезные продукты питания.
- ◆ Развивать чувство ответственности за здоровье своего организма.

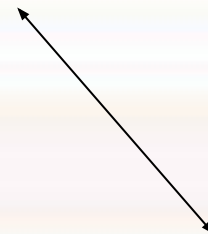
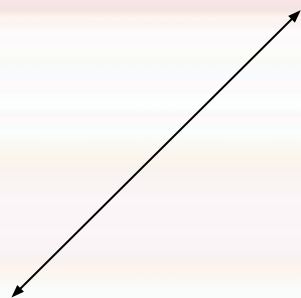
*Жизнь без пищи невозможна!*

**единое  
целое**

◆ организм

◆ пища

◆ Среда  
обитания



## *Пицца - это*

- ◆ строитель
- ◆ помогает расти
- ◆ Источник энергии
- ◆ Пицца необходима что бы быть здоровым

# продукты питания

больше белка  
ВИТАМИНОВ  
углеводов



## *Задача*

Артур покупает в магазине только сладости и ест их.

Таня покупает только мясо и колбасы и ест их.

Дима – только овощи, фрукты и ест их

Даша – хлеб, булки, крупу, макароны и ест их

Это продолжается изо дня в день в течение долгого времени.

Правильно ли поступают эти люди?

*пища должна быть*

**разнообразной**





# «фаст-фуд» (*fast food*)



# ***разновидностей фаст-фуда***

Во-первых, это те блюда, которые готовятся в ресторанах или передвижных киосках быстрого питания. Сюда входят картофель-фри, картофель с наполнителями, бургеры хот-доги, разогретая пицца, шаурма и другие подобные кушанья.



Во-вторых, к фаст-фуду следует отнести все продукты быстрого приготовления, которые можно просто развести водой: лапшу, картофельное пюре, супы и каши.



В-третьих, фаст-фудом являются всевозможные мелкие закуски, продающиеся в киосках и магазинах: чипсы, сухарики, орешки, печенье, поп-корн.



# **ФАСТ-ФУД - СИНОНИМ ВРЕДНОЙ ПИЦЦИ**

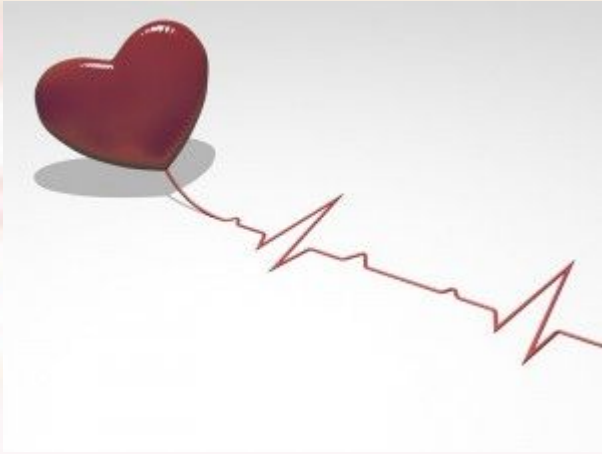


**УВЛЕЧЕНИЕ ФАСТ-  
ФУДОМ - ПРИЧИНА  
МНОГИХ БОЛЕЗНЕЙ**

# Ожирение - лишний вес



# ***Болезнь сердца***



# *Язва желудка*





# ***КАК ЧАСТО МОЖНО ЕСТЬ ФАСТ-ФУД?***



“К еде не будь высокомерен,  
Обдумай, что поесть намерен.  
Не увлекайся, не переедай,  
Но должное внимание еде всегда отдай.  
И запомни навсегда:  
Не в меру еда – болезнь и беда.



*Спасибо за внимание*

